

# ОТВОРЕН РАЗГОВОР ЗА СТРЕСОТ



Победа над емоционалните битки  
со силата на Божјиот збор!

## Џојс Маер

Претходно издадена како Помогни ми - Јас сум под стрес!

# ОТВОРЕН РАЗГОВОР ЗА СТРЕСОТ



Find us on  
**Facebook**

Joyce Meyer Ministries - Macedonian

Watch us on



Joyce Meyer Ministries - Macedonian

**Емисиите „Уживајќи во секојдневниот живот  
со Џојс Маер“ можете да ги гледате на  
[tv.joycemeyer.org/macedonian/](http://tv.joycemeyer.org/macedonian/)**

# ОТВОРЕН РАЗГОВОР ЗА СТРЕСОТ

Победа во емоционалните битки со силата на Божјиот збор!



ЏОЈС  
МАЕР

Христијанска Црква „Оаза“  
во Република Македонија

Наслов на изворниот текст: Straight Talk on Stress

Автор: Joyce Meyer

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Copyright © 2017 ХЦ Оаза во РМ

Сите права се задржани

**Издава:** ХЦ Оаза во РМ

adpavlovi@hotmail.com

www.crkvaoaza.com.mk

**Издавач:** Ангел Павлов

**Превод:** Ана-Марија Павлова

**Лектура:** Виолета Карагунова

**Техничка подготовка:** Печатница „2-ри Август“ Штип

**Печати:** Печатница „2-ри Август“ Штип

**Тираж:** 10.000 примероци

Во оваа книга е користен превод на Библијата на македонски јазик од 2006 година.

Забрането е копирање на оваа книга без писмена дозвола од издавачот.

## СОДРЖИНА

	Вовед	7
<i>Прв дел</i>	<b>Дали Исус е прославен или ти си истошен?</b>	9
1	Надминувајќи ги разумните граници	13
2	Клуч за ублажување на стресот	33
3	Подготвен за благослов	55
<i>Втор дел</i>	<b>Стихови за совладување на стресот</b>	67
	<b>Да се ублажи стресот</b>	69
	Прими сила и моќ од Господ	
	Дојдете при Мене, сите кои...сте прегорени!	
	Уживај го својот живот	
	<b>За спречување на стресот</b>	73
	Употреби мудрост	
	Одмори еден ден	
	Покори се на Бог при преземање на обврски	
	Остани спокоен	
	Промовирај мир со начинот на кој живееш	
	Верувај во Господ	

<b>Молитви</b>	78
Молитва за совладување на стрес	
Молитва за спасение	
<b>За авторот</b>	80

## ВОВЕД

---

Оние кои веруваат во Исус живеат во светот, но не се од светот (види Јован 17:14-15).

Ова е добра вест за нас како верни кои живеат во денешниот свет исполнет со стрес!

Луѓето во светот се под таков силен притисок, често брзаат, дрски се, нестрпливи и фрустрирани. Тие доживуваат финансиски и брачен стрес, стрес од одгледување на децата во променлив и несигурен свет. Заради менталниот стрес на работа и физичкиот стрес од премногу работа и истенчени нерви, некои луѓе се како темпирани бомби на работ од експлозија!

Ние, како верници, не мораме да паднеме под стресот кој влијае на луѓето „од светот“ - луѓе кои не го познаваат Исус како Спасител и Господ. Не мораме да функционираме во светскиот систем размислувајќи, зборувајќи и однесувајќи се како луѓето во светот. Всушност, нашиот став и пристап би требало да биде потполно различен од светскиот.

Ние треба да бидеме светлост во темнината (види Матеј 5:16 и Ефесјани 5:8). Тешко е за нас да бидеме светлина, ако сме под стрес како што се луѓето во светот! Бог обезбедил начини за нас како да живееме без да бидеме под влијание на тој вид на стрес.

Јас научив нешто во сопствената потрага по мирот: за да уживам во мир, треба да избирам во секоја ситуација да се покорам на Господ, отколку да живеам под притисокот на стрес.

Исус е Принц на Мирот! Послушноста - следењето на водството на Светиот Дух - секогаш ќе нè води до мир и радост, а не до грижи и фрустрации. Преку Божјиот Збор ние можеме да научиме повеќе за Принцот на Мирот и за наследството кое ни е достапно преку Него. Можеме да го пронајдеме и да го задржиме мирот и да го избегнеме или победиме стресот.

Кога ќе ја читате оваа книга, дозволете му на Светиот Дух да ви зборува и да ве води во животот со прекрасен мир од Господ.



ПРВ ДЕЛ



**Дали Исус е прославен или ти си истоштен?**

# 1



## **Надминувајќи ги разумните граници**

Дали знаете дека вашето тело е храм (светилиште) на Светиот Дух, Кој живее во вас, Кого го примивте (како Дар) од Бога? Вие не си припаѓате само на себеси, вие бевте скапо купени (платени со скапоценост, направени од Него). Затоа, прославете го Бога и донесете Му слава во вашето тело.

1 Коринтјани 6:19-20

# 1



## Надминувајќи ги разумните граници

Зборот **стрес** оригинално се користел како инженерски термин и се однесувал на количина на сила која некое тело може да ја поднесе пред да се сруши под притисок.

Во наше време, зборот се проширил за да означува не само физички притисок, туку и ментална и емоционална напрегнатост.

Како човечки суштества, јас и ти сме градени така што можеме да поднесеме нормално количество на стрес. Бог нè создал да можеме да поднесеме одредена количина на притисок и напрегнатост. проблемот доаѓа кога се туркаме себеси над нашите ограничувања, над она за кое сме создадени да го поднесеме, без трајно оштетување.

На пример, столчето е изработено за да седиме на него. Тоа е дизајнирано и конструирано да

поднесе одредена тежина. Ако се употребува соодветно, веројатно ќе служи засекогаш. Но, ако е преоптоварено над својот капацитет, ќе почне да ослабнува или дури и под притисокот под притисокот да се скрши потполно.

На ист начин, јас и ти сме дизајнирани и создадени да носиме одредена количина на физички, ментален и емоционален притисок, ден по ден. Проблемот се појавува кога дозволуваме на себеси да се најдеме под поголема тежина од онаа која сме способни да ја поднесеме.

Секој е под стрес. Стресот е нормален дел на секојдневниот живот. Сè додека го држиме тој стрес внатре во разумни граници, нема проблем. Но, кога ќе дозволиме тој да ги помине разумните граници, започнуваат неволјите.

Пред неколку години отидов на лекар бидејќи бев постојано болна. Имав една од оние болести, сте слушнале, која никој не може да ја одреди од каде доаѓа. Но, лекарот ми кажа дека симптомите се резултат на тоа што сум под стрес!

Кога тој го кажа тоа, јас се налутив. Не верував дека мојот проблем беше стресот! Пред тоа ги решавав ситуациите така што имав стресни, емоционални напади, но досега израснав во прилично мирна личност. Се вознемирав кога ми рече дека

сум под стрес. Си мислев: Ти, докторе, ми предизвикуваш стрес!

Отидов кај неколку други лекари кои ми го кажаа истото. Еден ми кажа дека сум премногу напната. Навистина ме налути кога ми рече дека сум болна затоа што сум премногу напната! Јас си мислев дека успешно сум го пренасочила мојот напрегнат карактер во позитивна насока, работејќи напорно за Господ.

После некое време сфатив дека лекарите ми ја зборуваат вистината. Јас бев под стрес. Премногу работев, не спиев доволно и не се хранев правилно. Се туркав себеси сè повеќе и повеќе - сè под изговор дека работам за Исус! Ја работев работата која јас самата одлучив дека Тој сака да ја правам, без да барам од Бог да пронајде што сака Тој јас да работам, кога да го сторам тоа и колку од тоа.

Во мојот случај бев под стрес бидејќи јас правев премногу секаков вид „добри дела“ - црквени активности и други активности поврзани со духовни работи. Одев на Библиски проучувања и молитвени состаноци. Советував луѓе. Трчев од еден семинар на друг, понекогаш проповедав дваесет или дваесет и петпати во месецот.

Освен физичкиот напор врз моето тело, се борев и со ментален притисок како да водам нова

служба заедно со сите предизвици кои беа вклучени. Исто така, се боров и со емоционална напрегнатост која доаѓа од поседувањето на семејство и служба.

Како резултат на тоа, постојано имав главоболки, болки во грбот, стомачни болки, болки во вратот и сите останати симптоми од стрес. Сепак, не препознав и не признавав дека бев под стрес за да можам да се соочам со тоа.

Вие можете да се туркате самите себе над вашите физички ограничувања исто како мене. Ако се злоупотребуваме самите себе под изговор дека работиме за Исус, со туркање на нашите тела над Божјите намери, тогаш ќе ги сносиме резултатите кои се слични со оние кои би се појавиле кога ги исцрпуваме нашите тела во потрага по богатство, слава, успех или која било друга цел.

Како што видовме порано, секој има некој стрес. Никој од нас не може да го помине денот без да искуси каков било стрес. Во управувањето или надвладувањето на стрес, важно е да се препознае каков е стресот, да се научи како да се контролира и да се работи на тоа, тој да биде од корист за нас, отколку против нас.

## Топлински стрес

Јас научив некои интересни работи за стрес од моите лекари. Има многу видови на стрес. На пример, телото доживува топлински стрес кога преоѓа од една температура во друга.

Еден доктор објаснува: „Ако надвор е 32 Целзиусови степени, а ние излегуваме од климатизиран дом, трчаме кон автомобилот по жештината, влегуваме во него и чекаме да се олади, тогаш телото доживува драстични промени. Во град излегуваш од твојот разладен автомобил, повторно трчаш по жештината кон климатизирана зграда. Оттаму брзаш назад по жештината до паркингот, влегуваш во автомобилот и вклучуваш клима. Патуваш дома во релативна удобност, потоа брзаш пак по жешкото во климатизираниот дом. Сета таа промена на температура врши притисок на твоето тело. Тоа се нарекува топлински стрес.“

Исто како што топлинскиот стрес предизвикува притисок на физичкото тело, така и менталниот стрес предизвикува стрес на умот и нервите.

## Ментален стрес

Менталниот стрес доаѓа од обидувањето да сфатиме сè, од грижите, од мислењето на иста ра-

бота повторно и повторно, без никаков напредок кон решението и од дозволувањето на умот да се врти околу истите измамнички мисли инспирирани преку ѓаволот. Исто така, може да дојде како резултат на намерно фокусирање на нешто за подолго време.

На пример, нашиот син Давид работи за мене и за мојот сопруг Дејв, во нашата служба. Порано тој работеше со компјутери и дизајнираше флаери; неговата работа беше првобитно умствена. Еднаш тој, кога си дојде дома вечерта после долг ден на работа, рече дека се чувствува како да има филм пред неговите очи, а магла во главата. За некое време тој се чувствуваше како да не може да размислува правилно.

Дали неговото тело му зборуваше дека тој работи премногу? Не мора да значи. Тоа едноставно значеше дека неговото тело му ја праќаше пораката: „Почнувам да прегорувам, остави ме да одморам.“

Кога нашите тела ни ја праќаат пораката да одмориме, ние се притискаме себеси посилено додека не прегориме. Многупати, ако само седнеме, се смириме и направиме нешто во мир, барем за 15 минути, би се чувствувале освежени. Нашите тела имаат неверојатна способност да се обвноват и да се вратат во нормална состојба доста бргу.



Но, ако одбиеме на нашите тела да им го дадеме одморот којшто го бараат, тогаш сме во неволја. Туркањето на нашите тела, прегорувањето и постојаното притискање како да сме супермени (или суперхристијани), ќе доведе до физичко истощување порано или подоцна.

Ако јас седнам на стол и слушнам како ногарките се кршат, подобро да станам од столот за да не паднам на подот! Како и да е, многу луѓе завршуваат во состојба на истощеност бидејќи не обрнуваат внимание на знаците на предупредување во своето тело кои се еднакво сериозни како кршењето на ногарките на столот!

Ги слушам младите како велат: „Можам да јадам сè што сакам, да не спијам доволно и тоа воопшто не ми пречи.“

Ако ти си млада личност којашто постојано го казнува своето тело над неговите физички граници, можеш да продолжиш вака некое време и се чувствувааш одлично. Но, можеш и, веројатно, ќе си нанесеш на себе сериозна штета. Одеднаш, еден ден твоето тело ќе ти рече: „Не можам повеќе вака,“ нешто во твоето тело или ум ќе се сруши или ќе се разболиш.

Туркањето на телото до точка на оштетување не давајќи му одмор и храна коишто Бог ги создал

за да ги има е непокорност. Твоето тело може да стане сериозно оштетено како резултат на оваа непокорност.

Секако Бог е Исцелител и Тој е милостив, но после многу години на непокорност кон Него, може да ти биде потешко да го примаш исцелението од Него. Верувај на Бог за доживотно божествено здравје додека си здрав и на твоето верување додај покорност на Божјите закони за здравје. Библијата нè учи да се храниме правилно, да имаме добар одмор и да не бидеме мрзеливи - да имаме физичка активност.

## **Физички стрес**

До физички стрес доаѓа едноставно затоа што нашите тела се уморуваат. Тоа е нормално. Ние се уморваме. Добро е чувството да се довлечкаме до креветот и добро да се наспиеме после напорната работа.

Како и да е, не е добро да продолжиме без разлика колку сме уморни, а потоа да паднеме во кревет, лежејќи немирно додека нашиот ум сè уште работи. Така на менталниот или емоционалниот стрес му додаваме и физички стрес.

Се случуваше секој викенд да дојдам дома од долги службени патувања, потполно исцрпена. Не

спиев доволно кога бевме на пат бидејќи работевме напорно и живеевме во различни услови. Секоја ноќ бевме во различни хотели и во различен кревет. Се молев за луѓето до доцна во ноќта, потоа станував рано следното утро повторно да служам.

Кога одев на тие патувања за викендот, моето тело беше под голем притисок бидејќи не бев способна да се однесувам правилно кон него. Но, правев грешка станувајќи рано во понеделник, упатувајќи се кон канцеларијата како да сум била слободна цел викенд.

Веќе не го правам тоа. Сега си земам време да бидам со Господ. Седнувам во Неговото присуство, поминувам време со Него и така се обновувам. Откако сум обновена, тогаш сум способна да го правам она што би требало да го правам - она што Тој сака да го правам.

## **Медицински стрес**

Понекогаш ако се истоштам себеси и добијам вирус или настинка, забавувам и си земам време за одмор. Но, моментот кога ќе почнам да се чувствувам подобро, пак одам на работа со полна сила. Потоа пак се изморувам или симптомите пак се полоши и се прашувам зошто! Тоа го нарекувам „медицински стрес.“

Дејд се обидува да ми каже: „Забави малку. Твоето тело сè уште е под притисок затоа што не се чувствуваш добро. Можеби треба да си легнуваш порано една недела или две или да имаш повеќе одмор навечер.“

Но исто како многу други, затоа што имам работи кои треба да ги завршам, продолжувам да се форсирам, иако тоа ми нанесува физичка штета.

Секако, кога болестите се обидуваат да дојдат на мене или Дејв, ние веднаш се молиме за исцеление. Но, ако се истоштиш како резултат на исцрпување на твоето тело туркајќи го надвор од границите коишто Бог ги поставил за ти да дејствуваш со најдобро здравје, тогаш ти е потребен одмор исто како што ти треба молитва за да го обновиш своето здравје. Границите кои Тој ги поставил се за наше добро. Ако сме непослушни и ги преминеме тие граници, се ставаме во ситуација да страдаме за последиците. Телото нема да функционира правилно ако постојано го туркаме над неговите способности. Како што веќе рековме, Бог е многу милостив, но непокорноста која се повторува може да предизвика да го „жнееме она што сме го посеале.“ (види Галатјани 6:8)

## Разумност

Јас, мудроста (од Бог) живеам со разумноста и барам расудувачко знаење.

Изреки 8:12

Збор кој нема да го слушнете многу често во проповедите се наоѓа во изразот **разумност** (или да бидеш **разумен**). **Разумност** значи „внимателно раководење- економија.“ Во Светото Писмо разумност или разбраност значи да се биде добар управител и менаџер на даровите кои Бог ни ги дал. Тие дарови вклучуваат: време, енергија, сила, здравје како и материјални имоти. Тие ги вклучуваат и нашите тела, а, исто така, и нашите умови и духови.

Како што на секој од нас му е даден различен комплет на дарови, на секој од нас му е дадена и различна способност да управува со тие дарови. Некој од нас подобро управува со себе отколку со другите.

Секој од нас треба да знае колку може да поднесе. Треба да можеме да препознаеме кога ќе дојдеме до „полн капацитет“ или до „прегорување.“ Наместо да се туркаме себеси во прегорување само за да им угодиме на другите, да си ги задоволиме сопствените желби или да ги постигнеме нашите лични цели, ние треба да го слушаме Господ и да се покориме на она што Тој ќе ни каже да го направи-

ме. Мора да ја следиме мудроста за да уживаме во благословен живот.

Никој не може да ги оттргне сите стресори - работи кои го предизвикуваат или го зголемуваат стресот во нашите животи. Заради таа причина, секој од нас треба да биде разумен за да ги идентификува и препознае стресорите кои нè погодуваат најмногу и да научи како да одговори на нив со правилна реакција. Ние треба да ги препознаеме нашите граници и да кажеме, „Не!“ на себеси и на другите.

## Стресори

Сè може да стане стресор.

На пример, одењето во продавница, вознемиреноста од високите цени може да биде стресно за тебе. Потоа, процесот на плаќање за твоите намирници може да стане стресор. Касиерот останува без ситно и ја затвора касата. Одиш на друга каса и гледаш дека имаш пет продукти кои немаат цена на нив. Касиерот треба да се јави за да ја провери цената додека ти чекаш и редот позади тебе станува сè поголем.

Друг стресор би можел да биде твојот автомобил кој се расипува и застанува во сообраќајниот метеж.

Ако со стресорите не се управува правилно, еден по еден би можеле да нè доведат до критична точка. Со оглед на тоа дека не можеме да ги отстраниме или намалиме стресорите во нашиот живот, мораме да го смалиме нивното влијание на нас. Мора да научиме да се покориме на Римјани 12:16 и да го усвоиме: „...бидете истомисленици меѓу себе (прилагодете се подготвено на луѓето и работите).“ Кога не можеме да ги контролираме сите наши околности, можеме да го прилагодиме нашиот став и така нема да допуштиме нашите околности да нè притискаат.

## **Борба или бегство**

Човечкото тело е конструирано така што секогаш кога ќе почувствува страв или опасност, одговара одбранбено.

На пример, ако се возиш по улицата и гледаш друго возило кое изгледа дека ќе се судри со твоето, без никава свесна мисла од твоја страна, твоето тело ќе стапи во акција. Тоа автоматски ќе преземе мерки на одбрана, како што е лачење на адреналин, во подготовка за соочување со кризната ситуација или како да ја избегне истата.

Таа реакција професионалците ја нарекуваат „борба или бегство“. Твоето тело те подготвува да

станеш и да се соочиш со ситуацијата - да се бориш - или да побегнеш од опасноста.

Во двата случаја твоето тело реагира одвнатре на начин за кој, можеби, не си потполно свесен. Тие реакции, очигледно, предизвикуваат стрес на твојот организам.

## **Фантазијата е толку моќна како и реалноста**

Зошто тој е таков како што мисли во своето срце.

Изреки 23:7

Нешто многу интересно во врска со феноменот „борба или бегство“ е дека ти не мора да бидеш во опасна ситуација за твоето тело да реагира. Самото размислување, сонување, фантазирање или присување на таква ситуација може да предизвика во твоето тело ист физички, ментален и емоционален одговор.

Дали некогаш си лежел во кревет доцна во ноќта слушајќи некоја мала врева која предизвикува твојот ум да почне да се поигрува со тебе? Ти си лежиш безбедно и сигурно, а, сепак, почнуваш да се препотуваш, устата ти се суши, срцето почнува забрзано да ти чука итн.



Интересно е нели дека самата мисла на опасност може да произведе точно иста реакција како вистинска опасност? Можеме да видиме зошто Библијата нè предупредува за огромната важност и влијанието на нашите мисли и емоции во нашите секојдневни животи!

Друг пример може да биде кога слушнеме гласови за можно отпуштање од работа. Кога луѓето ќе слушнат таков вид гласини, обично, почнуваат да се загрижуваат. Некои луѓе се грижат до точка да добијат желудочни проблеми. Гласините имале исто влијание на нив како што би имала вистинската ситуација, сепак гласините не се ништо друго освен фантазирање.

Моќта на умот, мислите, фантазиите и емоциите е голема и во секој поглед иста како вистинската моќ од физичката област. Треба да го вложиме секој напор да не се грижиме, да не станеме плашливи или умствено повторно да не ги преживуваме ситуациите кои емоционално нè вознемириле.

## **Резултатите од стресот**

Секоја застрашувачка или стресна ситуација со која се соочуваме, која ги донесува нашиот ум или емоциите, има ист ефект на нашите тела како и вистинската кризна ситуација.

Имам читано неколку описи што се случува со телото кога реагира на стресна ситуација. Стресорите, кои и да се тие, предизвикуваат импулсот да биде испратен во мозокот. Мозокот ги комбинира и ги определува емоциите со резонирање. Во овој процес, личноста која реагира на стресорите ја анализира ситуацијата. Ако ја прими како опасна, нејзиното тело продолжува со одговорот „борба или бегство“.

Нервниот ситем одговара на три начина: Директно стимулира одредени органи - срцето, мускулите и дишните органи - со електрични импулси да предизвика брзо зголемување на отчукувањето на срцето, притисокот, напнатост на мускулите и дишењето. Сигнализира на адреналната срцевина, дел од адреналната жлезда да ги ослободи хормоните адреналин и норадреналин, кои го будат и подготвуваат телото за акција. Оваа реакција почнува половина минута после првата, но трае десет минути подолго.

Нервниот систем, исто така, го стимулира хипоталамусот во мозокот да ослободи хемикалии кои ја стимулираат хипофизата. Таа ослободува хормон што предизвикува надбубрежните жлезди да продолжат да ослободуваат адреналин и да почне да се ослободува кортизол и кортикостерон кои

влијаат на метаболизмот, вклучувајќи зголемување на производство на гликоза. Оваа трета продолжена реакција помага да ја управуваме енергијата која е потребна за да се одговори на заканувачката ситуација. Скоро секој систем на телото е вклучен, некои поинтензивно од другите, како одговор на стресорите.

Секогаш кога ќе бидеме возбудени, поттикнати или вознемирени, макар и да не го гледаме тоа, целиот наш организам се подготвува за борба или бегство за да се одбрани од препознатлива заканувачка или опасна ситуација.

Потоа, кога пак ќе се смириме, нашето тело излегува од таа вонредна состојба и почнува да функционира правилно на начин на кој би требало да функционира повеќето од времето.

Следниот пат кога ќе се соочиме со стресна ситуација или станеме вознемирени, целиот процес почнува повторно. Потоа, кога ќе се смириме, телото повторно се враќа во нормална функција.

И така тоа продолжува горе - долу, во согласност со нашата променлива ментална и емоционална состојба. Но, ефектите од тоа претерано вознемирување и смирување, можат да имаат долготрајни и далекусежни последици.

## Врзан во јазли?

Ластичето има неверојатна способност да биде растргнато до неговиот максимум, а потоа пак да се врати во својот оригинален облик. Но, колку пати може да го напраи тоа без да ослабне или дури и да се скине?

Кога работам во канцеларијата и кога ќе ми се скине едно ластиче, ги врзувам краевите бидејќи ми е потребно да го употребам за нешто. Понекогаш во нашиот секојдневен живот се растргаме себеси над она што е разумно или поднесувачко сè додека не пукнеме како ластикот. Потоа се обидуваме пак да ги „врзиме краевите заедно“ и си продолжуваме со истото однесување кое предизвикува да се растргнуваме и растргнуваме додека повторно не пукнеме.

Кога ластикот кој сум го врзала пак ќе пукне, обично, се кине на друго место и повторно го врзувам таму. Кога ние продолжуваме да се растргнуваме, да пукаме и пак да ги „врзуваме краевите“, се чувствуваме како да сме врзани во јазли одвнатре и однадвор!

Можеби ќе ни се допадне решението да се ослободиме од причините на проблемите кои не држат врзани во јазли, но изворот на стресот навистина не се наоѓа во тешкотиите, околностите и ситуациите. Главната причина за стрес доаѓа од

пристапување на проблемите со светски поглед, отколку со нашиот поглед како верници во Исус Христос, Принцот на Мирот.

Исус ни го остави Неговиот мир.

Мир ви оставам вам: Мојот сопствен мир сега ви го давам. Ви го давам, не како што го дава светот. Нека не се вознемирува вашето срце, ниту да се плаши, (не допуштајте да бидете вознемирени, заплашени и кукавици).

(Јован 14:27)

Исус никогаш не рече дека нема да се соочиме со вознемирувачки или разочарувачки ситуации. Јован 16:33 вели: „Во светот ќе имате неволји, искушенија, стресови и фрустрации.“ Но, Тој рече и дека ќе нè избави од сите наши неволји. (види Псалм 34:19)!

Јован 16:33 почнува: „Во Мене можете да имате совршен мир и доверба“.

Завршува вака:

„Но бидете радосни (храбри, уверени, сигурни, нестрашливи)! Зашто Јас го победив светот. (Јас му ја одзедов моќта да ве уништи и го победив за вас.“)

Иако ќе се соочуваме со вознемирувачки ситуации, можеме да го имаме Исусовиот мир бидејќи Тој го „победи светот“ и ја „одзеде уништувачката

моќ” на светот кон нас. Тој нè остави со силата да „престанеме да си дозволуваме” на себеси “ да бидеме вознемирени и заплашени!” Мирот е достапен, но ние мора да го избереме него!

## Силата од Господ

Исус испрати 12 ученика и 70 други, двајца по двајца во секое место во кое Тој планираше да оди. Пред да заминат, Тој им кажа: „Одете! Еве, Јас ве испраќам као јагниња меѓу волци.” (Лука 10:3) Но, Тој ги опреми за противењето на кое ќе наидат. Откако се вратија известија: „Дури и демоните ни се покоруваат во Твоето име!” (стих17) Тој рече:

„Еве, ви ги давам целиот авторитет и власт да газите по змии и скорпии, (физичка, ментална сила и способност) над сета сила што непријателот ја има и ништо нема да ви наштети.”

(Лука 10:19)

Она што Тој им го зборуваше се однесува и на нас денес: „Она што треба да го направите нема да биде лесно. Ќе има проблеми со кои ќе се соочите. Но, вие не треба да бидете вознемирени и заплашени! Јас ви дадов авторитет, моќ, сила и способност која ви треба да ја победите силата на непријателот и ништо нема да ви наштети - ако постапувате на правилен начин.”

## 2



### **Клуч за ублажување на стресот**

А сега, не служиме под (покорност на) старото или пишани закони, но (под покорност на поттикнувањата) на Духот во нов живот.

*Римјани 7:6*



## Клуч за ублажување на стресот

Ако искрено го послушаш гласот на Господ, твојот Бог, бивајќи внимателен да ги извршуваш сите Негови заповеди кои Јас ти ги заповедам овој ден, Господ твојот Бог ќе те постави високо над сите нации на земјата... И Господ ќе те направи глава, а не опашка и ти ќе бидеш на врвот, никогаш на дното.

*Повторени закони 28:1,13*

Кога почнав да ја подготвувам оваа порака за стрес, Го прашав Господ да ми покаже како Тој сака да го претставам материјалот. Можев да пристапам на темата на многу различни начини. Одговорот што ми го даде Тој, верувам, дека е порака, збор, од срцето на Таткото за телото Христово за ова време, оваа сезона.

Тој збор е *покорност*.

Господ ми рече: „Ако луѓето Ми се покорат и го прават она што Јас им го велам, тие нема да бидат под стрес.“



Можеби ќе чувствуваме стрес, но ќе бидеме над него, а не под него. Има голема разлика помеѓу тоа да бидеш под стрес и да бидеш над ситуацијата!

Исус дојде да ги уништи делата на ѓаволот. (види 1 Јован 3:8) На Исус Му беше даден целиот „авторитет...власт...во небото и на земјата“ (Матеј 28:18) и тој авторитет и власт над непријателот, Тој го направи достапен за нас. (како што гледаме во Лука 10:19)

Ефесјаните 6:12 ни вели: „Ние не се бориме против крв и тело „туку против ‘злите духови во небесните простори.’“ Стих 11 нè упатува како „успешно да се спротивставиме на сите стратегии и измами на ѓаволот.“ Исус ни даде власт да ги сопремене нападите на ѓаволот врз нас.

Како и да е, никој не може да ја сопре секоја ситуација која носи потенцијал да предизвика нашите срца „да бидат вознемирени.“ Сите ние се соочуваме со ситуации кои не ни се допаѓаат. Но, со Божјата сила, можеме да поминеме низ тие ситуации без стрес. Можеме да бидеме над „глава, а не опашка“ „постојано на врвот, а не на дното“ - во секоја ситуација која ќе дојде.

Иако, како и луѓето во светот, понекогаш ќе доживееме стресни времиња, ако сме покорни на Божјото Слово и на Неговите поттици, ние можеме

да бидеме над стресот, а не под него. Ќе живееме во светот, но нема да бидеме од светот.

## Големата важност на мала покорност

*Но слава на Бог, Кој во Христос секогаш нè води во победа...*

2 Коринтјани 2:14

Дали веруваш дека Бог те води во местото на победа, а не на пораз? Твојот одговор како Божјо дете и верник во Исус Христос би требало да биде - да! Тогаш ќе има смисла дека ако ние верните слушаме сè што Господ ќе ни каже и ако се покориме на Него, тогаш нема да искусиме пораз, нели?

Сепак, кога многу христијани го слушнат зборот покорност, тие веднаш мислат дека Бог ќе бара да дадат голема сума пари, да се преселат во Африка на мисиско поле или да прават нешто друго навистина големо што не сакаат да го направат. Тие не сфаќаат дека покорувањето на Бог, обично, вклучува некои мали работи кои ќе направат големи промени. Да се биде послушен кон Бог во малите работи, прави голема разлика во задржувањето на стресот надвор од нашите животи.

Едноставното слушање на поттикнувањата на Светиот Дух честопати веднаш ќе го ублажи стресот, додека игнорирањето на поттикнувањата на

Светиот Дух сигурно ќе предизвика стрес и бргу ќе го зголеми!

## Поттикнувањата на Светиот Дух

Но, сега ние сме ослободени од законот и завршивме со сето тоа, умирајќи за сето она што некогаш нè држело заробени. А сега, не служиме под (покорност на) старото или пишани закони, но (под покорност на поттикнувањата) на Духот во нов живот.

Римјани 7:6

Според овој стих ние повеќе не сме под притисок на Законот, туку сега служиме на Господ во послушност на поттикнувањата на Светиот Дух. Поттикнувањето е „знаење“ кое е длабоко во тебе и ти зборува што да направиш. Прва Царства 19:11-12 го опишува како „тивок, мил глас“ со кој Господ му зборувал на Илија.

Еве Господ поминува, силен и јак ветер што ги дробеше планините и ги кршеше карпите помина пред Господ, но Господ не беше во ветерот; по ветерот имаше земјотрес, но Господ не беше во земјотресот; после земјотресто оган, но Господ не беше во огнот; и после огнот (звук нежен шепот) тивок мил глас.

Поттикнувањето од Господ не е како удар со чекан по главата за да поттикнеш некој да направи нешто! Господ не употребил голем и јак ветер, земјотрес, или оган како поттикнување, но наместо тоа дошол како „глас на нежен шепот“ и „тивок, мил глас.“

Поттикнувањето на „тивкиот, мил глас“ не мора да биде глас, може да биде Божја мудрост која ти дава насока во тој момент. 1Коринтјани 1:30 вели: „Од Него сте и вие во Христа Исуса, Кој ни стана мудрост од Бога. Ако ние сме нановородени, Исус живее внатре во нас. Ако Тој е во нас, ние ја имаме Божјата мудрост во нас на располагање во секој момент! Но ако не ја слушаме мудроста, нема многу да ни биде од помош.“

Бидејќи поттикнувањето е многу нежно, можно е да се прашуваме дали е од Бог, а лесно е и потполно да го игнорираме. Еднаш додека бев на пазарување во трговски центар, откако поминав три или четири часа, слушнав поттик од Светиот Дух кој ми рече: Треба да си одиш дома сега. Успеав да купам само половина од работите кои беа на мојот список и затоа го игнорирав поттикот.

Останатите работи на мојот список не беа толку важни. Иако поттикот на Светиот Дух во мене ми зборуваше да престанам со пазарувањето и да

си одам дома, како и многу одлучни, насочени кон целта луѓе, јас не сакав да си одам додека не купам сè од списокот.

Дојдов по осум работи и ќе си заминам со осум работи! Не ми беше грижа ако требаше да ме изнесат од трговскиот, планирав да си отидам со она по што дојдов!

Дојдов до точка кога станав толку уморна и вознемирена, што не можев јасно да размислувам: „Само да завршам со ова и ќе си одам!“ Ми стана многу тешко да се однесувам пристojно ако некој нешто ме праша. Не можам да се сетам колку пати го направив тоа на себеси - да се форсирам над поттикнувањата на Светиот Дух. И заради состојбата која самата си ја предизвикав, ќе почнев да се карам со Дејв. Знак дека сме претерале е кога веќе не одиме во плодовите на Духот - љубов, радост, мир, добрина, верност, нежност и самоконтрола - Галатјани 5:22-23 ни зборува за тоа.

Можев едноставно да го послушам поттикот на Светиот Дух - тој „нежен, мил глас“ - така што одејќи дома ќе го избегнев стресот од ситуацијата. Наместо тоа, јас продолжив во својата телесна одлучност да си ја постигнам мојата цел и си донесов стрес на себеси и на сите околу мене!

## Божјото помазание е во покорноста

Божјата благодет и моќ се достапни за наша употреба. Но, Бог нè оспособува, нè помазува со Светиот Дух за да го вршиме она кое Тој ни го заповедал. Понекогаш, откако Тој нè поттикнал да зачекориме во друга насока, ние сè уште се обидуваме да го реализираме нашиот план додека, всушност, бараме Тој да ни помогне да го правиме она коешто Тој рекол да не го правиме! „Боже, помогни ми! Многу сум блиску до крајот, Господе. Само помогни ми да сработам уште малку и ќе бидам готов!“ Ако правиме нешто кое Тој не го одобрил, Тој нема никаква обврска да ни ја даде потребната енергија за да го направиме тоа.

Ние функционираме во нашата сопствена сила, наместо под контролата на Светиот Дух, затоа што правиме нешто кое Бог ни рекол да не го правиме! Тогаш стануваме нервозни, стресени или прегорени, ја губиме нашата самоконтрола, како што ја изгубив јас во трговскиот центар, едноставно игнорирајќи го поттикот на Духот.

Јас верувам дека една од главните причини зошто многу луѓе се под стрес и без енергија е затоа што чекорат по својот пат наместо по Божјиот пат. Тие завршуваат во стресни ситуации кога одат во спротивната насока од онаа која Бог ја посочил.

Тогаш прегоруваат среде непокорноста и мачејќи се да го завршат она кое го започнале надвор од Божјата насока, го молат Бог да ги помаза.

Бог е милостив и ни помага сред нашите грешки. Но, Тој нема да ни даде сила и енергија за постојано да Му се бунтуваме. Ние можеме да избегнеме многу стресни ситуации и живот во „јазли“ едноставно следејќи го поттикот на Светиот Дух момент по момент.

## **Бог ја благословува покорноста**

Понекогаш Бог посочува насока која бара големи промени. Тој им кажува на некои луѓе да одат на мисиското поле во Африка или да донираат голема сума пари. Но, Бог го создал Христовото тело со различни вештини, сили и желби да се достигнат луѓето на многу различни начини. (види 1Коринтијани 12) Исус дојде за ние да „имаме и да го уживаме животот и да го имаме во изобилие (во целост, додека не почне да претекува).“ (Јован 10:10)

Бог те љуби и сака да те благослови во изобилие. (види Ефесјаните 3:17-20 и Јован 4:16, 19) Штом ќе сфатиш колку е голема Неговата љубов, повеќе нема да се плашиш дека Тој може да побара од тебе да направиш нешто што би можело да ти наштети. Како што видовме, покорноста на поттикот од Све-

тиот Дух секогаш ќе нè доведе до мир и радост - победа, а не пораз.

Кога ќе се обидеш навистина да размислиш, мислиш ли дека Бог би побарал да сме покорни на Него во нешто толку големо, како што е одењето на мисиското поле, кога знае дека ни е тешко да Му останеме покорни во нешто толку мало како што е одење дома од трговскиот кога Тој ќе ни каже? Тој работи со нас на наше ниво. Како што растеме во покорноста кон малите работи, Тој нè води кон големите.

## Посебна Покорност

Бог поставува специфични барања на секој еден од нас кои за другите би немале смисла. Тој знае што ни е потребно на секој поединечно за да го исполниме планот кој Тој го има за нас.

Исус беше покорен на барањата на Божиот план кој Го оспособија да донесе спасение на човештвото.

Иако беше Син, ја научи (активната, посебна) послушноста од она што го претрпе (Неговото комплетно искуство) и откако се усоврши, (оспособи) Тој стана Автор и Извор на вечно спасение на сите кои имаат обзир и Му се послушни.

(Евреи 5:8-9)



Еден млад човек кој работи за нашата служба ми кажа за специфично барање кое Бог му го дал. Пол и неговата сопруга, Роксен, се огромен благослов за нас и преку работата која ја вршат за нашата служба, како и за нас и нашите деца, лично.

Пол е еден од најсмирените и безгрижни луѓе кои би сакал некогаш да ги сретнеш. Ништо не го нервира или вознемирува. Но, Пол ми кажа дека не бил таков отсекогаш. Кога тој го предал својот живот на Господ, бил токму спротивното. Не можел мирно да седи. Не можел да остане дома ни пет минути.

Семејството на Пол ѝ кажале на Роксен дека како дете Пол бил речиси хиперактивен. Тие биле воодушевени од неговата преобразба откако го предал својот живот на Бог. Преобразбата резултирала од тоа што Пол бил покорен на едно специфично барање од Бог.

Господ барал од Пол да седи дома со своето семејство една полна година. Една од причините за барањето било тоа дека Пол не знаел како да седи мирен. Да се бара од млад човек во своите дваесетти години да седи дома со мама и тато, ноќ по ноќ, изгледало скоро неразумно, но Пол знаел дека Бог го води. Покорноста на Пол помогнала да го подготви за неговата сегашна служба.

## Размислувај за Господ

Надевај се, потпри се и биди уверен во Господ со сето твое срце и ум и не се потпирај врз твојот разум и разбирање. Во сите твои патишта знај, препознај и признај Го Него и Тој ќе те упати и ќе ги исправи твоите патеки.

Изреки 3:5-6

Една од најважните работи кои можеме да ги научиме во овој ден и час е како да бидеме спокојни.

Иако дел од времето се движиме премногу бавно и многу често се движиме премногу брзо, најголемиот проблем е дека се движиме во телото. Скокаме нагоре и ги правиме нештата без да размислуваме за Бог.

## Замолкни и познај го Бог

Молкнете и знајте (распознајте и разберете) дека Јас Сум Бог, возвишен помеѓу народите, возвишен над целата земја!

Псалм 46:10

Една од најголемите причини зошто многумина од нас се преморени и под стрес, е бидејќи не знаеме како да се стивнеме - да Го „познаеме“ Бог и да го

„признаеме“ Него. Кога поминуваме време со Него ние учиме да го слушаме Неговиот глас. Кога го признаваме Него, Тој ги управува нашите патишта. Ако не поминеме време станувајќи смирени, сакајќи да го познаеме Него и слушајќи го Неговиот глас, ние ќе оперираме со нашата телесна сила. Како што видовме претходно, ние можеме да прегориме затоа што Бог нема обврска да нè помага да правиме нешто кое Тој не го води.

Ние треба да научиме како да бидеме тивки одвнатре и да останеме во таа мирна состојба за секогаш да бидеме подготвени да го чуеме Божиот глас.

Многу луѓе денес трчаат од едно кон друго нешто. Бидејќи нивните умови не знаат како да бидат смирени и тие не знаат како да бидат тивки. Едно време и јас не знаев како да седам дома цела вечер, а бев целосно возрасен човек!

Се чувствував дека морав да најдам нешто да правам секоја вечер. Морав да бидам вклучена и секогаш подготвена да бидам дел од што и да се случуваше. Јас мислев дека не можам да си дозволам да пропуштам ништо од она што се случуваше затоа што не сакав да се случува ништо за коешто јас не знаев. Не можев само да си седам и да бидам мирна, да гледам во некое дрво во дворот или да си пијам кафе. Јас морав да бидам на нозе и да правам

нешто. Јас не бев човечко суштество - бев работна машина.

Нашиот млад пријател Пол беше таков. На дваесет и двегодишна возраст тој го добил Божјиот повик, но не знаел за што. Пол бил толку навикнат да прави нешто, така што Господ побарал од него да направи само едно нешто - да седи дома со своето семејство една година.

Иако барањето било едноставно, покорувањето било тешко. Пол бил навикнат да излегува со другарите секоја вечер. Тој знаел дека секоја ноќ неговото тело ќе почне да вреска- „сакам да излезам со пријателите!“ За Пол да се покори на Божјото барање, било потребно посебно покорување.

Една од причините зошто Господ му рекол на Пол да седи дома една година било за да развие добри семејни врски. Па така, за целата наредна година Пол бил таму во семејството, правејќи им скара, гледајќи добри филмови со нив - поминувајќи време со мајка му, татко му, браќата и сестрите. Но, тој сè уште бил полн со стариот животен стил што му било тешко да седи спокојно. Навечер тој талкал низ целата куќа.

„Јас ротирав околу куќата навечер. Мајка ми, ми рече дека ме видела во кујната барем шест или седум пати во една вечер. Едноставно не можев да

бидам спокоен; морав да бидам на нозе и да правам нешто.”

Разликата во него оттогаш и сега е неверојатна. Тешко е да се поверува дека некогаш бил таков. Господ сакал да го стиши Пол за една година за да може да ја заврши работата која била потребна во Пол. Јас верувам дека ако Пол не се покорил на Бог за таа година, тој не би бил во позицијата во која што е сега, искусувајќи ги благословите, вклучувајќи ги радоста и мирот кои се резултат на вршење на Божјата волја.

## **Поттик, моментална покорност**

Една од областите во која јас требаше да се научам да се покорам на Господ е зборувањето или поточно- кога да *престанам* да зборувам.

Ако ти си голем говорник како мене, разбираш зошто велам дека има помазан од Светиот - Дух говор, а има и напразен, бескорисен, залуден говор, оној за кој апостол Павле нè предупредува во своето писмо до младиот Тимотеј.

„Избегнувај празни (напразни, бескорисни, залудни) зборови, зашто тие ги водат луѓето уште повеќе кон безбожност.” (2Тимотеј 2:16).

Имаше времиња кога имавме гости во нашата куќа и јас ќе завршев кажувајќи го она кое Бог сакаше да го кажам, но потоа продолжував да зборувам.

Најчесто можеме да го обележиме моментот кога она што го правиме ќе се смени од помазано од Бог во продолжување во телото - со свои сили. Од таа точка јас ќе продолжев да дрдорам не кажувајќи ништо важно или повторувајќи ги истите работи повторно и повторно.

Понекогаш кога ќе си отидеа гостите, јас се чувствував изнемоштено. Ако престанев да зборувам два часа порано, кога Господ ми кажуваше, јас не би била преморена од мојот празен, бескорисен, залуден говор!

Еднаш ги замолив редарите да се соберат за да им дадам инструкции за неколку промени во начинот на којшто работевме со молитвените редови. Им зборував околу еден час и го споделив со нив она кое го имав испланирано. Тоа беше во ред. Но, тогаш ми текна на нешто друго во врска со покорноста и го споделив и тоа, а потоа и за нешто друго.

Само што почнав да набројувам, кога одеднаш Дејв стана и рече: „Добро, време е да си одиме дома.“ Тој ме спаси од продолжување со напразен, бескорисен, залуден говор. И затоа што јас продолжив без Божјиот поттик, се чувствував вознемирена.

Посебното барање кое Бог го имаше за мене беше да научам да го кажам она кое Тој сакаше да го кажам и потоа да престанам.

Зошто Бог се противи на горделивите (дрските, арогантните, претенциозните, самофалците) (Тој им се противи, ги фрустрира и ги поразува), но им дава благодат (омиленост, благослов) на понизните.

(1Петар 5:5)

Кога ние се чувствуваме нервозни, најчесто сакаме да го обвиниме ѓаволот. Но, фрустрацијата која ја чувствуваме кога буткаме после точката до која Бог ни зборува, се случува бидејќи ние продолжуваме во наши сили - Тој престанал да ни помага! Ако Божјото одобрение е на она кое го правиме - дали тоа е шопинг, миење садови или зборување - Тој ни дава енергија затоа што Тој го прави тоа преку нас.

Дали некогаш си зборувал со некого на осетлива тема кога дискусијата одеднаш тргне во друга насока и пламне? Гледаш дека чувствата излегуваат од контрола и тој мал поттик внатре во тебе ти вели: „Доволно е. Не зборувај ништо повеќе.“ Тој поттик, иако мал, е многу силен, и знаеш дека не би било мудро да изустиш уште нешто. Но, откако ќе имаш минута да подразмислиш, решаваеш да се впуштиш со телесни сили! Притискаш силно и даваш коментар. По неколку минути целосно се впушташ во војната!

Јас го правев ова кога Дејв и јас ќе почневме да дискутираме за нешто и без да подзастанам и размислам, почнував да дофрлам малку подгреани коментари кон него. Веднаш Светиот Дух ќе ме поттикнеше: „Немој да изустиш ниту еден збор повеќе.“

Јас ќе си мислев: *Еден збор? Само уште еден збор нема да биде толку лошо. Сигурно еден збор не би ме внел во толку неволја!* Откако ќе придонесев со тој „еден збор,“ секогаш бев потсетена на важноста на поттикот, моментална покорност! Открив од реакцијата на Дејв дека не можев да избирам да кажам полошо нешто, дури и да се обидев! Исто така бев потсетена на Господовото специфично барање, јас да го зборувам само она кое Тој сакаше да го кажам и ништо повеќе.

Кога ние ќе кажеме нешто откако „тивкиот, мал глас“ ќе нè поттикне да престанеме, и личноста со којашто зборуваме реагира, подоцна често размислуваме повторно и повторно за целиот инцидент, збунети. Ние велиме: „Боже, јас не разбираам што се случи!“ Она што се случи е толку едноставно и можеше лесно да се избегне: Бог ни рече да направиме нешто, но ние не се покоривме. Моментот кога не се покориме, Неговото помазание си замина и нервозата започна. Во ситуациите погоре, ако бевме покорни на поттикот и останевме тивки, работите, најверојатно, ќе се смиреа дури и во пет



минути. Тогаш, Духот ќе ни дадеше до знаење дека може да се продолжи разговорот.

Понекогаш сè што ни треба е еден мал одмор за да дозволиме да се впијат кажаните нешта. Но, затоа што поттикот е толку мал, лесно е да се мисли, *Па, нема да има многу разлика ако само го кажам уште ова*, и да се притиска со телесни сили. Поттикот е толку мал што ако продолжиме над него, не ни изгледа како непокорност, но токму тоа е!

Наскоро дознаваме колкава разлика сме направиле со тоа што не сме го послушале „тивкиот, мил глас!“ Моментот кога Духот вели: „Доволно е“ ние треба да престанеме. Ако продолжиме, си бараме нервози и пораз.

Ако Тој рече: „Не изустувај ни збор повеќе,“ Тој го мисли токму тоа. Понекогаш ние си правиме своја верзија на покорност. Ние си го толкуваме таквиот поттик од Господ како: „Не зборувај повеќе. Но, ако сакаш да кажеш две или три *реченици* повеќе, тоа е во ред!“

Кога ќе сфатиме дека ако продолжиме после Божјиот поттик, дури и малку, тоа е чекорење во непокорност, ние сме способни да разбереме што се случи - Неговото помазание си заминало; така, нервозата можеше слободно да дојде. Ние, исто така, можеме да разбереме зошто покорувањето на Божјиот поттик во малите нешта е толку важно.

## Петминутно покорување

Неодамна, кога учев навистина многу, често се изморував психички. Еден мал поттик ми рече: „Едноставно стани и замини. Земи си петминутен одмор.“

Пред неколку години јас би се измачувала за да бидам сигурна дека сум покрила толку материјал колку што сум си поставила за цел. Но, наместо тоа јас се покорив на поттикот на Светиот Дух. Се симнав долу, чекорев наоколу одредено време, си позборував со ќерка ми, се напив нешто, се истргнав и гледав низ прозорецот некое време. Кога повторно се чувствував подготвена, се качив горе и се нурнав во учење освежена!

Само пет минути на покорност го отргнаа притисокот и стресот кој се зголемуваше во мене. Ако го игнорирав поттикот и продолжев да учам додека да ја постигнам својата цел, моето учење немаше да биде толку плодно. И, најверојатно, ќе бев изнемоштена и иритирана!

Ако продолжиме да притискаме, работата која ја правиме од моментот на непокорувањето, нема да може да се споредува со квалитетот на работата која би ја направиле под помазанието на Светиот Дух.

# 3



## **Подготвен за благослов**

Самоил рече: Дали Му се на Господа помили палениците и приносите од послушноста кон Неговиот глас? Знај, послушноста е поскапоцена од најдобрата жртва, покорноста е подобра од овни.

*1 Самоил 15:22*



## Подготвен за благослов

Кога Бог нè подготвува да правиме мали нешта, Тој никогаш не се обидува да ни одземе нешто. Тој секогаш се обидува да нè подготви за благослов.

Тој ме поттикна да си одам дома од трговскиот центар, знаејќи дека ќе почнам да се преоптоварувам и ќе покажам сè друго, само не плодот на Духот! Ако уште од почетокот се смирев и си го стишев умот доволно за да го чујам Неговиот поттик, Тој ќе ми покажеше во кои продавници да ги барам предметите кои ми беа потребни. Јас можев да го завршам пазарувањето за триесет минути и во мир!

Работите кои Господ ни вели да ги правиме, а нам ни изгледаат неважни, наводно се многу важни од Негова гледна точка! Штом целосно ја сфатиме важноста на слушањето и покорувањето веднаш на Божјите поттици, ќе сакаме да го направиме приоритет она што треба да го направиме, само за да останеме во мир, подготвени да слушнеме.

## **„За да бидат постојано среќни“**

Второзаконие 5:29 вели:

*„Само, кога нивните срца би биле такви секогаш да се бојат од Мене и да ги пазат сите Мои заповеди за да бидат така постојано среќни тие и новното потомство!“*

Ако ние едноставно го слушаме Господ и го правиме она кое Тој ни го вели, нештата добро ќе ни одат. За да го имаме резултатот кој Бог го сака, треба да вклучиме акција во слушањето.

Нашиот млад пријател Пол, морал да вклучи акција во Божјите инструкции кои барале од него да седи дома цела година за да може да дојде резултатот кој Бог го посакувал. На Пол му било тешко да се покори на специфичните барања од Господ за него, и процесот траел одредено време, но Господ го подготвувал за благослов! Затоа што Пол бил покорен, резултатот бил целосна преобразба!

Често, Господ сака ние да поминуваме малку време со Него за да може да нè освежи. Навечер, многу луѓе седнуваат пред телевизорот затоа што се уморни. Тогаш, кога го чувствуваат поттикот на Светиот Дух: „Исклучи го и дојди со Мене.“ Тие не сфаќаат дека Бог се обидува да ги подготви за благослов!

Тие велат: „Господи, знаеш дека работам цел ден. Би сакал едноставно да се релаксирам накратко пред телевизорот.“

Ако се во таа состојба, тие не се релаксираат! Вообичаено, колку повеќе седат таму, толку поизморени стануваат. Но, со покорување на Бог, дури и десет минути во Неговото присуство, можат да го донесат освежувањето кое тие го бараат гледајќи телевизија.

Со тоа јас не велем дека гледањето телевизија со цел опуштање е лоша работа. Понекогаш и јас сакам да направам пуканки, да си земам пијалок и да гледам добар филм на телевизија со семејството, само за да се релаксирам. Поентата која сакам да ја потенцирам е, колку важно е да се послушаат Божјите поттици.

Додека седам таму и си го гледам филмот, Светиот Дух може да ме поттикне: „Дојди горе за половина час.“ Проблемот би бил, ако јас помислам: *Но Боже, се молев ова утро* и со тоа не се покорив на поттикот! Можеби бил еден од тие моменти кога сум си мислела: *Сигурно нема да предизвика огромна разлика ако го догледам овој филм со семејството, а поминам време со Господ подоцна.* Ако продолжам да гледам, најчесто филмот е некој кој не ми се допаѓа. Тогаш си легнувам изнервирана мислејќи: *Уф, само што залудно потрошив цела вечер.*

Наместо тоа, јас можев веднаш да одговорам на поттикот од Господ со тоа што ќе речев на семејството: „Извинете ме - ќе се вратам.“ Откако ќе поминев половина час со Бог, ќе се вратев со Неговиот мир над мене и лесно ќе слушнев каков било поттик кој Тој ми го дава, да го сменам каналот на одреден филм кој многу повеќе ќе ни се допаднеште!

## **Едноставно покорување на Бог**

Повеќето луѓе немаат поим колку е едноставно понекогаш да се ослободи стресот, а сатаната работи на тоа да остане така! Тој работи да ги комплицира животите на луѓето на сите можни начини бидејќи ја знае моќта и радоста која едноставноста ја носи.

Сатаната сака да ја истошти енергијата која Бог ни ја дава, со тоа што нè држи презафатени и под стрес, обидувајќи се да се справиме со сите нешта кои ни го комплицираат животот. Тој знае дека ако ние едноставно научиме како да Му се покоруваме на Бог, ќе ја свртиме таа моќ и енергија против него со тоа што ќе ја слушнеме и извршиме работата која Бог нè води да ја направиме!

Преобразбата, која многу луѓе ја посакуваат во различни области од нивните животи, доаѓа од

формирање на шема на покорување на Бог во малите нешта. Тој може да побара од тебе да се отргнеш и да поминеш половина час или цела вечер со Него, наместо да гледаш телевизија, да излегуваш на забава или да зборуваш по телефон. Колку си поиздржлив да се стишиш за да го чуеш Неговиот глас, потоа да се покориш на Неговиот поттик, толку порано потребната работа ќе биде завршена во тебе за преобразбата да биде целосна. Бог ја употребува нашата покорност во малите нешта за да го промени нашиот живот.

Без разлика каква е ситуацијата, слушај го Господ и покори се. Како што видовме претходно во Изреки 3:6 вели: „Во сите твои патишта познај, препознај и признај Го Него и Тој ќе те насочи, ќе ги исправи и отвори твоите патишта.“ Ти, можеби, не ја разбираш причината зошто Бог бара да направиш одредени нешта или не гледаш промени и резултати веднаш, сепак, продолжи да се покоруваш на Бог и нештата ќе одат на добро за тебе и за твоите деца.

## **Покорноста е подобра од жртва**

Прва Самоилова 15:22 вели: „Да се покориш е подобро отколку жртва.“ Има времиња кога треба да направиме жртви во вистинска покорност кон Бог, но оние кои ги правиме како резултат на телесно истапување, ќе донесат стрес. Ние може-



ме да „работиме напорно за Бог“ според *нашите* сфаќања на она кое треба да го правиме за Него, наместо да одвоиме време да бидеме тивки за да го чуеме *Него* да ни каже што *Тој* сака да направиме.

Кога ние „работиме за Него“ телесно, жртвуваме време кое Бог сака да го искористиме на друг начин и можеме да си го жртвуваме нашето здравје, мирот и квалитетот на нашите врски, како што видовме претходно.

Ако продолжиме со она кое Светиот Дух нè поттикнува да го правиме, откако ќе ни рече да престанеме, ние ќе се жртвуваме бидејќи да се заврши задачата без Неговото помазание, нема да биде лесно! Како и да е, Бог нема никогаш да нè напушти (види Евреите 13:5) и Тој продолжува да работи со нас среде нашите погрешни избори.

Дури ако направиме погрешен избор и работиме со свои сили, сè уште можеме да сработиме некои работи за Бог. Според Римјаните 8:28:

„Сите работи соодејствуваат за добро за оние кои Го љубат Бог, за оние кои се повикани според Неговата цел.“

Ние треба да се потсетуваме дека не сме совршени. Нема секогаш да го направиме правилниот избор, да го направиме правото нешто или да се покориме на Бог совршено секојпат. Сите ние грешиме и кога ќе ги направиме грешките, единстве-

ното нешто што можеме е да побараме прошка од Бог и да продолжиме напред.

Но со покорувањето на Бог, ќе го постигнеме *специфично* она кое Тој го сака во тоа време и на начин на којшто Тој сака, коешто донесува мир наместо стрес. Преку покорување на Господ, ние се ставаме себеси во позиција Тој да може да нè благослови на начин на којшто Тој сака и планира.

Принцот на Мирот, Исус, кој живее во оние од нас кои го примија, ги знае и ќе ни ги открие специфичните акции кои треба да ги преземеме во секоја ситуација за да нè доведе до мир. Тој, исто така, знае што треба да направиме за да се подготвиме за она кое Тој го има испланирано за нас.

Специфичните барања кои Тој ги има поставено во секој живот, можеби, немаат смисла за другите па дури и за нас во одредено време. Но, штом разбереме колку Бог нè љуби и целосно сфатиме дека сè што бара од нас да направиме е за да нè издигне на повисоко ниво на благослов, тогаш ние ќе сакаме да се предадеме себеси на Него во целосна доверба. Како приоритет ќе сакаме да се задржиме себеси во мир за да можеме да слушнеме и да одговориме на Него веднаш.

Тој може да те поттикне да си отидеш дома од трговскиот за да не се измориш, изнервираш и станеш тежок за дружење. Тој може да ти каже да си ја

затвориш устата затоа што знае дека си на работ да кажеш нешто кое ќе посакуваш да не си го рекол! Тој може да побара од тебе да се покориш на Него со тоа што ќе оставиш сè што правиш во моментот, станеш, заминеш и земеш десетминутен одмор за да го спречиш притисокот кој се подига и да те освежи. Или Тој може да побара од тебе да се отргнеш настрана и се стишиш во Неговото присуство за половина час.

## **Издигни го Исус**

Намалувањето на стресот - водење на мирен, среќен живот, слободен од исцрпеност и прегорување - не мора да биде комплицирано!

Од помош е да се има општо разбирање за физичките ефекти на стресот, важно е да се има духовно разбирање за изворот на стресот и решението да се ослободиме од тоа преку Исус. Но ние не мора да ги научиме сите детали на медицинските причинители и лекови или да се впуштиме во длабоко теолошко проучување на стресот за да бидеме слободни од него!

Господ ми кажа дека ако почнеме да го воздигаме Исус, нема да бидеме исцрпени. Ако почнеме да го воздигаме Исус со тоа што ќе Му дадеме прво

место во нашиот секојдневен живот, слушајќи и покорувајќи Му се и правејќи го она кое Тој ни го покажува, ние нема да бидеме исцрпени.

Можеме да ги дигнеме рацете и да кажеме: „Те воздигаме Тебе“ но, ние вистински го издигаме Бог, кога се покоруваме на Него во сè што Тој ќе побара од нас. Апостол Павле вели: „Едноставноста која е во Христос.“ (2Кор. 11:3) Постои прекрасна едноставност достапна за нас преку Исус. Ослободувањето од стрес е едноставно: Покори се на поттикот на Светиот Дух. Покори се веднаш. Направи го токму она кое Бог ти го вели да го правиш, ништо повеќе ни помалку.

Веројатно се присетуваш на одредени области во твојот живот каде покорност во малите нешта кои Бог ти вели да ги сториш, ќе ти отргнат многу стрес. Мислам дека би бил доста вчудоневиден кога ќе дознаеш дека со тоа што ќе почнеш да го спроведуваш овој принцип на покорување веднаш, на поттикот на Светиот Дух, една недела подоцна ќе можеш да кажеш дека си искусил помалку стрес од претходната недела.

Кога се чувствуваш како тој ластик, врзан во чворови и растргнат до точка на кинење, вдиши длабоко и запомни: Исус ни го остави Неговиот мир. Тој ни ја даде моќта да бидеме над стресот, а

не под него. Ние можеме да живееме во светот, а да не бидеме дел од него, со тоа што ќе црпиме сила од Принцот на Мирот, слушајќи го Неговиот глас и одговарајќи со моментална покорност за да живееме мирно, среќно и слободно од исцрпеноста и стресот.

ВТОР ДЕЛ



**Стихови за совладување на стресот**

## Стихови за совладување на стресот

Во овој дел, стиховите се групирани заедно за практично да се употребат во секојдневниот живот.

*Да се ублажи стресот*

### Прими сила и моќ од Господ

Кога ние сме уморни, Бог може да нè зајакне и освежи. Тој ќе ни ги освежи душата и телото.

Понекогаш кога служам на многу долга молитвена редица, почнувам да се чувствувам преморена физички, па дури и психички. Запирам за момент и одвнатре велам: „Господи, ми треба Твојата помош овде - ми требаш Ти за да ме освежиш.“ И како што ветува Писмото, Тој ми ја зајакнува силата, умножувајќи ја до изобилство.

Ако седиш на својата работна маса или си ја чистиш куќата, ако си работел цел ден, а потоа мораш да одиш дома за да ја косиш тревата или да го смениш маслото во автомобилот, Господ може да те освежи. Потпри се наназад за момент и дозволи Тој да ти ја даде потребната сила.

Зар не знаеш? Зар не си чул? Господ е вечен Бог, Творец на земните краишта. Тој не се заморува, не постанува и Неговиот ум е неизмерлив. На заморениот му ја враќа силата, го зајакнува немоќниот (му ја умножува силата додека не претече).

(Исаија 40:28-29)

## **Господ може да ти ја обнови силата.**

Младите се заморуваат и се истоштуваат, изнемоштените момчиња се тетерават. Но на оние кои се надеваат во Господ (кои очекуваат, бараат, и се надеваат во Него), нивната сила и моќ ќе им се обнови, тие ќе ги подигнат нивните крилја и ќе се вивнат (поблиску до Бог) како на орлите (кои се вивнуваат кон сонцето), тие ќе трчат и нема да се грижат, ќе одат и нема да се уморат.

(Исаија 40:30-31)

## **Дојдете при Мене, сите кои...сте прегорени!**

Одговорот на прегореноста е минување време со Бог. Без разлика колку материјал имаш прочитано или на колку семинари за стрес имаш присуствувало, олеснувањето од стресот кое го посакуваш, ќе го најдеш само кога ќе отидеш при Бог и ќе Му дозволиш да ти ја освежи душата.



**Господ ќе даде одмор на преоптоварените. Со други зборови, Господ ќе даде одмор на прегорените!**

Дојдете при Мене сите, кои се трудите и сте обременети и Јас ќе ви дадам одмор. (Јас ќе ви олеснам, ублажам и ќе ги освежам вашите души)

(Матеј 11:28)

Господ е Пастир мој. Ништо нема да ми недостига. На зелени пасишта Тој ми дава починка, при тивки води - ме води. Тој ја освежува мојата душа.

(Псалм 23:1-3)

**Господовиот јарем треба да биде светлина и лесен за носење. Ние го земаме Неговиот јарем врз нас преку покорувањето на Неговите поттикнувања.**

Земете го Мојот јарем на себе и научете се од Мене, зашто Јас сум кроток и понизен по срце и ќе најдете одмор (ослободување, леснотија, освежување, рекреација и благословена тишина) за своите души зашто Мојот јарем е пријатен (корисен, добар - не е тежок, остар, не притиска, туку е удобен, грациозен и угоден), и Моето бремене е лесно.

(Матеј 11:29-30)

## **Влезете во мирот на Господ преку верување, доверба и потпирање на Него.**

Ние кои поверувавме (кои се надеваме и се потпираме на Бога) влегуваме во тој одмор, според Неговиот збор дека оние (кои не веруваат) нема да влезат кога Тој рече: Како што се заколнав во Својот гнев, тие нема да влезат во Мојата починка, иако делата беа свршени (и чекаат на сите кои ќе поверуваат) уште при основањето на светот.

(Евреи 4:3)

## **Уживај го својот живот**

Крадецот влегува само да украде, да заколе и да погуби. Јас дојдов за да имаат живот и да го имаат изобилно (потполно, сè додека не претече).

(Јован 10:10)

А сега Јас доаѓам при тебе; го зборувам ова додека Сум во светот за Мојата радост да биде целосна, потполна и совршена во нив (за тие да го искушат Моето задоволство исполнето во нив, Моето уживање да биде совршено во нивните души, тие да можат да ја имаат Мојата веселост во нив, исполнувајќи ги нивните срца).

(Јован 17:3)

## За спречување на стресот

### Употреби мудрост

Твоето тело е храм на Светиот Дух.

Дали знаете дека вашето тело е храм (светилиште) на Светиот Дух, Кој живее во вас, Кого го примивте (како Дар) од Бога? Вие не си припаѓате само на себеси, вие бевте скапо купени (платени со скапоценост, направени од Него). Затоа, прославете го Бога и донесете Му слава во вашето тело.

(1 Коринтјани 6:19-20)

Господ им дава сила на слабите. Но запомни, ако ти си преморен од постојаното преминување на своите физички граници, тебе ти е потребен физички одмор. Господ може милостливо да ти даде натприродна енергија во одредени моменти, но ти си во непокорност кога го злоупотребуваш своето тело, храмот на Светиот Дух. Како што видовме, помазанието си заминува кога оперираш надвор од Божјите поттици.

Ако сакаш Господ да тече и да работи преку тебе, мораш да се грижиш за своето тело, за да може Бог да те употреби. Ако го премориме телото кое го имаме, немаме резерва во некоја фиока за едноставно да можеме да ја употребиме!

## Одмори еден ден

Важно е да земеме Шабат одмор, затоа што ни се потребни одредени периоди на време во кои едноставно ќе ги оставиме вообичаените работи кои секојдневно ги правиме и само ќе размислуваме. Ние мора да поминеме време со Бог за да ни ја обнови енергијата и да Му дозволиме да ја обнови нашата душа.

Ти можеби не можеш да имаш Шабат во недела. Тоа може да биде сабота или петок, или половина од денот во вторник и четврток. Проблемот не е кој ден да го одвоиме, но дефинитивно да тргнеме настрана одреден дел на време во кое единствено и целосно ќе одмараме и ќе се релаксираме.

Шест дена врши ја својата работа, ама на седмиот ден одмарај и држи го Шабат, за да ти се одморат волот и ослето и за да здивнат синот на твојата слугинка и придојденикот.

(Излез 23:12)

## Покори се на Бог при преземање на обврски

Посвети се само на оние нешта кои Бог ти вели да ги правиш и кажи им не на другите. Имаш само толку енергија. Ако не ја употребиш правејќи ги нештата кои Бог ти вели да ги правиш, ќе се истро-

шиш и нема да ти остане енергија за работи кои треба да ги правиш.

За да го ослободиш Божјото помазание во својот живот, откриј што Тој сака да правиш и тогаш нека твоето да биде да и твоето не да биде не. Со други зборови, држи се до она за кое знаеш во своето срце дека е правилно за тебе.

Нека вашето Да биде Да, а вашето Не да биде Не. Сè што е повеќе од тоа, доаѓа од лукавиот.

(Матеј 5:37)

## **Биди Богоугодник - не човекоугодник.**

Сега дали јас ги уверувам луѓето или Бог? Дали настојувам да им угодам на луѓето? Ако уште би им угодувал на луѓето, немаше да бидам служител на Христос (Месијата).

(Галатјани 1:10)

Остани спокоен

Благословен (среќен, успешен, да му се завидува) е човекот кого Ти го дисциплинираш и поучуваш, Господи, и го учиш на Својот закон за да можеш да му дадеш сила да остане спокоен во денови на несреќа, додека се копа гроб за злочинецот.

(Псалм 94:12-13)

Не грижете се за ништо, но во секоја околност и во сè, преку молитва и молба (конечно барање), со благодарност, продолжете да ги искажувате своите молитви пред Бога! И Божјиот мир...што го надвишува секој ум, ќе ги запази вашите срца и вашите мисли во Христа Исуса.

(Филипјани 4:6-7)

И секоја своја грижа (сите ваши вознемирувања, сите грижи, сите мисли, еднаш и засекогаш) фрлете ја на Него зашто Тој се грижи страшно и внимателно за вас.

(1 Петар 5:7)

## **Промовирај мир со начинот на кој живееш**

А Господовиот слуга не смее да се расправа (да се бори и натпреварува), туку треба да биде кроток кон сите (зачувувајќи ја врската на мирот), способен да поучува, трпелив, воздржан и подготвен да страда. Да ги воспитува со кроткост и учтивост оние кои се противат, со надеж Бог да им даде покајание и да ја познаат Вистината (да ја согледат, препознаат и признаат).

(2 Тимотеј 2:14-25)

Живејте во хармонија едни со други, не бидете вообразени (снобови, високомисленици, ексклузивни), туку со готовност прилагодете се

себеси кон луѓето, работете и дадете се себеси на понизни задачи. Никогаш не се преценувајте самите себе или не бидете мудри во своите сопствени замисли.

(Римјани 12:16)

Татковци, не ги провоцирајте или дразнете вашите деца (не бидете груби кон нив или не ги малтретирајте) за да не станат обесхрабрани, потиснати, мрачни и да не се чувствуваат инфериорни и фрустрирани. (Не им го уништувајте нивниот дух).

(Колосјани 3:21)

## Верувај во Господ

Тој кој живее во тајното место на Севишниот, ќе остане стабилен и зацврстен под сенката на Семоќниот (чијашто сила врагот не може да ја издржи). Јас ќе речам на Господа: Тој е мое Прибежиште и моја Тврдина, мој Бог, на Него се надевам и потпирам, и во Него јас (со доверба) верувам!

(Псалм 91:1-2)

Верувај (потпри се, надевај се и биди уверен) во Господ и прави добро за да живееш на земјата, храни се со сигурност од Неговата верност и тогаш вистински ќе бидеш нахранет.

(Псалм 37:3)

## Молитва за совладување на стрес

Татко,

Јас го ставам како приоритет минувањето време со Тебе за да го чујам твојот глас јасно и да Ти се покорам. Помогни ми да ги држам приоритетите по ред.

Знам дека како што ќе Те поставам на прво место, со тоа што ќе поминам време со Тебе, Ти ќе овозможиш да ги завршам натприродно сите работи кои треба да ги сторам.

Знам дека Ти сакаш да имам мир во секоја област од мојот живот и си го оставил тој мир на мое располагање. Ти благодарам дека кога барам мудрост, Ти ми ја даваш. Се молам да ме водиш и да ми дадеш мудрост за да знам јасно на што да се посветам.

*Јас ти благодарам, Боже, што ја употребувам мојата енергија на начин на којшто Ти сакаш да се искористи. Се молам во Името на Исус, амин.*



## Молитва за спасение

Бог те љуби и сака да има лична врска со тебе. Ако не си го прифатил Исус Христос како твој Спасител, можеш да го сториш тоа токму сега. Отвори го твоето срце за Него и моли ја оваа молитва...

“Татко, знам дека грешев против Тебе. Те молам прости ми. Измиј ме и очисти ме. Ветувам дека ќе верувам во Исус, Твојот Син. Јас верувам дека Тој умре за мене - Тој ги зеде врз Себе моите гревови кога умре на крстот. Јас верувам дека Тој воскресна од мртвите. Му го предавам мојот живот на Исус токму сега.

Ти благодарам, Татко за Твојот дар на простување и вечен живот. Те молам помогни ми да живеам за Тебе. Те молам во Името на Господ Исус, Амин.”

Како што ја молеше од срце оваа молитва, Бог те прими, те очисти и те ослободи од ропството на духовната смрт. Посвети време за да ги читаш и проучиш овие стихови и побарај од Бог да ти зборува додека си на ова патување со Него во твојот нов живот.

Јован 3:16

1 Коринтјани 15:3-4

Ефесјани 1:4

Ефесјани 2:8-9

1 Јованово 1:9

1 Јованово 4:14-15

1 Јованово 5:1

1 Јованово 5:12-13

Моли се и барај од Него да ти помогне да најдеш добра црква која верува во Библијата, каде ќе бидеш охрабрен да растеш во твојата врска со Христос. Бог е секогаш со тебе. Тој ќе те води ден по ден и ќе ти покаже како да живееш изобилен живот што Тој го има за тебе!

## ЗА АВТОРОТ

---

Џојс Маер е една од водечките светски учители на Библијата. Како автор број 1 на списанието „Њујорк Тајмс“, напишала повеќе од 70 книги, вклучувајќи ги „Жена со самодоверба“, „Те предизвикувам“, „Бојното поле на умот“. Таа исто така издала повеќе аудио материјали, како и комплетна видео библиотека. Нејзините радио и ТВ програми „Уживајќи во секојдневниот живот“ со Џојс Маер, се емитуваат ширум светот. Таа патува водејќи конференции и предавања. Џојс и нејзиниот сопруг Дејв имаат четири возрасни деца и живеат во Сент Луис, Мисури, САД.



Find us on  
**Facebook**

Joyce Meyer Ministries - Macedonian

Watch us on



Joyce Meyer Ministries - Macedonian

**Емисиите „Уживајќи во секојдневниот живот со Џојс Маер“ можете да ги гледате на**  
*[tv.joycemeyer.org/macedonian/](http://tv.joycemeyer.org/macedonian/)*